

令和7年11月分		学 校 給 食 献 立 表				鹿 嶋 市	
日	曜日	こんだてめい	ねつやちからになる食品	ちやにくやほねになる食品	からだのちょうしをととのえる食品	エネルギー (キロカロリー)	こんだてのせつめい
4	火	ごはん 牛乳 わかどりからあげ さといものおかかマヨあえ むらくもじる	ごはん,あぶら,さといも, ノエッグマヨネーズ,でんぷん,こむぎこ	牛乳,とりにく,かつおぶし, けいらん,わかめ,とうふ,みそ	ブロッコリー,きゅうり,にんじん, ねぎ	幼 461 小 655 中 849	・からあげは幼1こ,小2こ,中職3こです。
5	水	ごはん 牛乳 あじのゆうりんふう プルコギ はるさめとミートボールのスープ	ごはん,さとう,あぶら,でんぷん, はるさめ	牛乳,あじ,ぶたにく,とりにく,ごま	にんじん,たまねぎ,にら,もやし, たけのこ,しいたけ,にんにく,ねぎ, えのきだけ	小 607 中 763	・幼稚園なし
6	木	みそラーメン はっこう乳 はるまき かいそうサラダ	ちゅうかめん,あぶら,こんにやく, こむぎこ	はっこう乳,ぶたにく,わかめ,みそ	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,にら, しょうが,たまねぎ,にんじん,もやし, たけのこ,にんに	幼 466 小 575 中 755	〈はまなす幼リクエスト献立①〉
7	金	わかめごはん 牛乳 かみかみごぼうハンバーグ きりぼしだいこんサラダ すいとんじる	ごはん,あぶら,さとう,こむぎこ, さといも	わかめ,牛乳,とりにく	きりぼしだいこん,えだまめ,ねぎ, だいこん,しいたけ,たまねぎ, ごぼう	幼 483 小 630 中 807	〈いい歯の日献立〉
10	月	コッペパン みかんジャム 牛乳 ハムチーズフライ マカロニサラダ かぼちゃのポタージュ	コッペパン,あぶら,マカロニ, ノエッグマヨネーズ,なまクリーム, こむぎこ,パンこ	ハム,まぐろオイルづけ,牛乳, チーズ	キャベツ,きゅうり,たまねぎ, にんじん,とうもろこし,かぼちゃ, みかん	幼 596 小 735 中 918	
11	火	ごはん 牛乳 やさいまんじゅう すぶた にくいりワントンスープ	ごはん,あぶら,じゃがいも,さとう, でんぷん,こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とりにく	にんじん,たまねぎ,ピーマン,ねぎ, たけのこ,しいたけ,もやし, キャベツ,しょうが	幼 456 小 640 中 784	・やさいまんじゅうは幼1こ,小中職2こです。
12	水	ごはん 牛乳 けんさんいわしスパイシーフライ こまつなとコーンのサラダ ぬっぺじる なっとう	ごはん,あぶら,でんぷん, こんにやく,さといも,パンこ, こむぎこ	牛乳,いわし,とりにく,あぶらあげ, なっとう	こまつな,とうもろこし,エリンギ, ねぎ,にんじん,ごぼう,しいたけ, レモン	幼 515 小 662 中 832	〈茨城県民の日献立〉
14	金	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 チキンハーブやき カリフラワーサラダ	ごはん,おおむぎ,あぶら,こむぎこ, じゃがいも	牛乳,とりにく,ぶたにく, だっしふん乳	ピーマン,きゅうり,カリフラワー, たまねぎ,トマト,にんじん,にんにく, レモン	幼 508 小 714 中 873	・チキンハーブやきは幼1こ,小中職2こです。
17	月	コッペパン 牛乳 つくばどりのチキンカツ パプリカサラダ さつまいもいりシチュー	コッペパン,あぶら,さつまいも, こむぎこ,パンこ	牛乳,とりにく	ピーマン,パプリカ,キャベツ,しめじ, ブロッコリー,たまねぎ,にんじん, きゅうり	幼 510 小 638 中 785	〈茨城・鹿嶋食材週間:17～21日〉 ・チキンカツはソースがかかった状態で届きます。
18	火	ごはん 牛乳 ローズポークあげぎょうざ チンジャオロースー きくらげいりスープ	ごはん,あぶら,でんぷん,ごま, こむぎこ	牛乳,ぶたにく,とうふ,とりにく	たけのこ,にんにく,ピーマン, ねぎ,えのきだけ,きくらげ,にんじん	幼 466 小 655 中 802	・あげぎょうざは幼1こ,小中職2こです。
19	水	いばらきガバオライス (ごはん、ガバオライスのぐ) 牛乳 けんさんオムレツ はるさめスープ	ごはん,あぶら,さつまいも,さとう, はるさめ	牛乳,けいらん,とりにく,だいず, ぶたにく,なるとまき	たまねぎ,にんじん,れんこん, にんにく,しょうが,こまつな, とうもろこし,バジル,はくさい	小 659 中 825	〈全校一斉いばらき美味しお給食〉 ・幼稚園なし
20	木	けんちんうどん 牛乳 やきいも れんこんサラダ	ソフトめん,さつまいも,あぶら ノエッグマヨネーズ,こんにやく,さといも	牛乳,ハム,とうふ,あぶらあげ, とりにく,みそ	きゅうり,にんじん,れんこん,ごぼう, だいこん,はくさい	幼 515 小 615 中 810	〈いばらき美味しおDay〉 <div>減塩</div>
21	金	ごはん 牛乳 けんさんさばのしおやき こまつなのナムル さつまいものとんじる	ごはん,あぶら,ごま,さつまいも	牛乳,さば,とうふ,ぶたにく,みそ	こまつな,にんじん,もやし, ごぼう,だいこん,ねぎ	幼 541 小 684 中 859	
25	火	ごはん 牛乳 ねぎやき じゃがいものみそバターに だまこじる りんごゼリー	ごはん,さとう,ごま,あぶら,バター, こむぎこ,じゃがいも,だまこもち	牛乳,ぶたにく,みそ,だいず, とりにく,たら,いか	たまねぎ,にんじん,にんにく, えだまめ,ごぼう,こまつな,ねぎ, しめじ,キャベツ,りんご,しょうが	幼 502 小 658 中 825	〈日本味めぐり:秋田県〉 ・ねぎやきはたれがかかった状態で届きます。
26	水	ちゅうかどん 牛乳 にくだんご ごぼうサラダ	ごはん,ごま,あぶら,さとう, でんぷん	牛乳,いか,ぶたにく,なるとまき, とりにく	えだまめ,ごぼう,にんじん,はくさい, きくらげ,たけのこ,たまねぎ	幼 459 小 653 中 794	・にくだんごは幼1こ,小中職2こです。
27	木	バターパン 牛乳 マカロニグラタン フルーツカクテル かぶのポトフ	バターパン,じゃがいも,マカロニ, バター,パンこ,こむぎこ	牛乳,ウィンナー,チーズ	みかん,パインアップル,もも, レモン,かぶ,キャベツ,たまねぎ, にんじん	幼 538 小 680 中 822	〈はまなす幼リクエスト献立②〉
28	金	ひじきまぜごはん 牛乳 さけあおさフライ しょうないふういもにじる	ごはん,あぶら,さとう,さといも, こんにやく,パンこ	牛乳,さけ,あぶらあげ,ひじき,みそ, とりにく,ぶたにく,あおさ	にんじん,ごぼう,ねぎ	幼 499 小 651 中 817	

★学校給食米は鹿嶋市産減農薬特別栽培米コシヒカリ100%を使用しています。  
★都合により献立が変更になる場合がありますので予めご了承ください。  
☆今月一人当たりの栄養量☆ ( )は基準量です。なお小学生については、中学年(3・4年生)の量です。

幼稚園児	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しぼう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)	小学生	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しぼう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)	中学生	エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	しぼう (グラム)	カルシウム (ミリグラム)	塩分 (グラム)
	500	19.3	17.7	350	1.8		654	23.7	21	375	2.3		819	28.5	24.4	404	2.9
	(490)	(20.2)	(13.6)	(290)	(1.4)		(650)	(26.8)	(18.1)	(350)	(1.9)		(830)	(34.2)	(23.1)	(450)	(2.4)

鹿嶋市立学校給食センター

TEL82-7406

☆給食費に関するお問い合わせは  
鹿嶋市役所 教育委員会 総務就学課・幼児教育課  
TEL 82-2911までお願いします。  
(給食費の口座振替日は翌月の25日です)



茨城・鹿嶋食材週間  
(17日~21日)

茨城県は農業算出額全国第3位です(2023年)。  
今月は、茨城県や鹿嶋市の食材を特に多く使用  
した献立を提供します。茨城県や鹿嶋市の恵みを  
味わいましょう。

【鹿嶋市産のもの】 米、きくらげ  
【茨城県産のもの】 牛乳、つくば鶏、  
ローズポーク、ピーマン、 れんこん、  
さつまいも、こむぎこ、だいず、こまつな、  
ねぎ、さば、たまご...



いばらき  
茨城もたべよう



給食だより

気温が少しずつ下がってきて、冬が近づいてきていると感じますね。11月7日は立冬です。立冬は冬が立つと書くように、冬の兆しを感じられるところで、空気がぐっと冷え込む時期です。  
日中と夜の気温差が大きくなるこの時期は体調も崩しやすいです。生活リズムを整え、いつも以上に体調管理に気を配って過ごしましょう。



11月24日は和食の日です

11月24日は、「いいにほんしょく」の語呂に合わせて、「和食の日」です。今月の食育ビクトグラムは、「和食文化を伝えよう」ということで、和食について見直してみませんか。

「自然を尊ぶ」という日本人の気質に基づいた「食」に関する「習わし」を「和食：日本人の伝統的な食文化」と題して、ユネスコ無形文化遺産に登録されました。

(農林水産省HPより)

日本食の特徴

- ・多彩で新鮮な食材とその持ち味を尊重している
- ・健康的な食生活を支える栄養バランスがよい
- ・自然の美しさや季節の移ろいを表現している
- ・正月などの年中行事との密接な関わりがある



毎月20日は  
いばらき美味しおDay!



毎月20日は、「いばらき美味しおDay」(減塩の日)です。茨城県では、県民の循環器疾患での死亡率が全国と比較して高い傾向にあります。そのため、この日を設定して、減塩食を進めています。

今月は茨城県の学校給食実施校で統一した減塩メニューを提供します。鹿嶋市では、20日がめんの日なので、19日に提供します。

塩分を排出するには、カリウムをとろう  
そのために...

カリウムを豊富に含む野菜を食べよう!  
(1日350g)